

RG Wedel e.V. (Rad-)Techniktraining Sonntag den 10.12.17



Am Sonntag des 2. Advents fand sich eine größere Radsport Gruppe zu einem ca. 1,5 stündigen Rad-Techniktraining in der Rissen-Sülldorfer Kiesgrube ein.

Zum Einfahren gab es wie gewohnt drei Treffpunkte an denen sich gesammelt wurde. Gemeinsam wurde eine Aufwärmrunde durch das Naturschutzgebiet Wittenbergener Heide, Marienhöhe bis zur Kiesgrube gefahren nach der alle erwärmt waren.

Trotz 2°C über Null und anschließendem Schneefall war die Stimmung feierlich. Mit viel Spaß an der Sache und Tatendrang haben viele die Gelegenheit genutzt an Ihrer Radbeherrschung zu arbeiten und Ihre motorischen und koordinativen Fähigkeiten weiter auszubauen. Es war für jeden etwas dabei!



Vom Klassiker des Runden Tritts, über das Fahren auf verschiedenen Untergründen, einem Wetschleichbewerb (der letzte gewinnt!) hin zu anspruchsvollen Übungen zur Gewichtsverlagerung bei Vollbremsung, Bergauf, Bergab, Kurven, Achten, Kreisen ziehen, Slalom fahren.

Auch wurden Geschicklichkeitsspiele wie das Abstellen, Aufsammeln und Einsammeln von Hütchen neben einem Fahrradlimbo, Engfahren, Tieffahren geübt.





Den krönenden Abschluss fand das Training im Springen, Bunny hopping über Stock und über Stein.

Zum Abschluss trennten sich die Wege auf den Straßen des Umlandes und weiteren Runden durch das wunderschöne Naturschutzgebiet.



Allen einen schönen 2. Advent!